



Wat je eet is extra  
belangrijk als je  
kanker hebt, waar  
moet je op letten?

*Themaboekje*

# KANKER EN ETEN



*Als je kanker hebt en behandeld wordt, heeft dat vaak een effect op je gewicht. Veel mensen vallen af. Op dat moment wordt goed eten met de juiste ingrediënten, extra belangrijk.*

## Gezond eten kan lastig zijn bij kanker

---

Goed eten kan extra lastig zijn als je ziek bent. Er is volop keuze in wat je eet, maar vaak val je af of je hebt door de behandeling minder trek. Waar moet je op letten als je behandeld wordt tegen kanker of juist aan het herstellen bent? Hoe zorg je dat je toch gezond eet?

Ook als je kanker hebt, is de basis voor gezond en gevarieerd eten de Schijf van vijf van het Voedingscentrum. Je lichaam heeft ook extra energie en eiwitten nodig. Dat komt doordat de kanker, de behandeling en het herstel veel van het lichaam vragen. Het kan dus zijn dat je eten wat rijker, anders of uitgebreider is.

### GEZOND ETEN, DIT IS ELKE DAG JE BASIS

Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk, ook als je niet ziek bent. De basis voor gezonde voeding ligt in de 'Schijf van vijf':

- Eet 250 gram groente en 2 stukken fruit;
- Kies voor onbewerkt en volkoren (volkorenbrood, zilvervliesrijst en volkorenpasta);
- Varieer met vlees, vis, ei, peulvruchten en noten;
- Kies voor plantaardig vet (olie) en margarine of halvarine;
- Drink water, thee of koffie zonder suiker;
- Koop en kook zoveel mogelijk verse, onbewerkte ingrediënten.

Koekjes, frisdrank, chips, taart, zoet broodbeleg en gezoete zuivel staan niet in de Schijf van Vijf omdat ze te veel suiker bevatten. Dat betekent dat je ze met mate moet eten.

Wanneer je de diagnose kanker krijgt, is wat je eet en hoe je beweegt misschien niet het eerste waar je aan denkt. Toch zorgt goed eten ervoor dat je lichaam meer weerbaar is.

## De invloed van kanker op je lichaamsgewicht

---

Een tumor vraagt veel voeding voor zijn eigen groei. Die groei gaat altijd ten koste van andere cellen in je lichaam. Daarom is onbegrepen gewichtsverlies vaak één van de eerste signalen dat je kanker hebt. In korte tijd verlies je veel kilo's terwijl je geen dieet volgt.

- Kankercellen gebruiken suiker en eiwitten uit spieren als energiebron. Als je kanker hebt, verlies je daarom vet- én spierweefsel. Je ervaart dat je minder conditie en spierkracht hebt.
- Door de (chemo)behandeling tegen kanker krijg je vaak minder trek. Ook kan je smaak veranderen; het eten staat je tegen of je vindt het vies.
- Je kunt last krijgen van kapotte slijmvliezen in de mond waardoor eten pijnlijk is.
- Door kanker kan ook de stofwisseling in je lichaam veranderen. Hierdoor worden voedingsstoffen minder goed opgenomen en gebruikt.

Door de ziekte en de behandeling kan gezond en lekker eten dus lastig zijn, maar op gewicht blijven ook. Er is zelfs kans op ondervoeding. Je wordt daardoor extra kwetsbaar voor andere ziektes. Ook kun je intensieve behandelingen zoals chemo of stamceltransplantatie minder goed aan.

Probeer tijdens een behandeling daarom altijd goed te eten en drinken. Omdat kanker de eiwitten uit spiercellen gebruikt als energiebron, is het vooral belangrijk genoeg (of meer) eiwitten te eten. Probeer ook in beweging te blijven en houd ook je gewicht in de gaten.

### **Controleer je gewicht**

Drie kilo afvallen in één maand, of zes kilo afvallen in zes maanden tijd, is reden om aan de bel te trekken bij je arts of een diëtist.

## Op gewicht blijven als je kanker hebt

---

**Tijdens de behandeling is het vooral belangrijk dat je fit blijft. Daarvoor is het nodig dat je gezond eet. Wat moet je extra eten bij een behandeling?**

Gezond eten is belangrijk, maar let vooral op eiwitten als je kanker hebt of behandeld wordt tegen kanker. Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam en belangrijk voor herstel. Ze zijn ook essentieel voor het immuunsysteem en kunnen ervoor zorgen dat je minder kans hebt op infecties. Ook bij een onderhoudsbehandeling van kanker zijn die extra eiwitten belangrijk.

De behoefte aan eiwit is normaal zo'n 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht. Als je ziek bent, behandeld wordt, gewicht verliest of complicaties hebt, kan dit oplopen tot wel 1,2 tot 1,5 gram eiwit. Als je 70 kilo weegt heb je in dat geval ongeveer 80 tot 105 gram eiwit per dag nodig. Eiwitten worden het best gebruikt wanneer je ze neemt in grotere hoeveelheden tegelijk, van zo'n 25 tot 30 gram per maaltijd.

### **Een menu met veel eiwitten:**

- Varieer met dierlijke eiwitproducten; vlees, vis, kaas, zuivel en ei;
- Kies voor peulvruchten en noten;
- Eet je liever plantaardig of helemaal veganistisch? Kies voor goede vleesvervangers zoals tofu, tempé, kikkererwten en linzen, pinda's, pitten en zaden.

### **Krachttips**

- Neem een eiwitrijke snack voordat je naar bed gaat; tijdens je slaap worden eiwitten goed gebruikt door je lichaam;
- Voeding en bewegen versterken elkaar. Eiwitten worden het best gebruikt om je spieren op te bouwen als je beweegt.
- Extra eiwitten nodig? Denk dan eens aan eiwitshakes.

## Minder eetlust

---

Tijdens de behandelingen, maar ook daarna, heb je soms weinig eetlust. Zolang je in het ziekenhuis bent, helpen diëtisten en verpleegkundigen je. Eenmaal weer thuis moet je weer voor jezelf zorgen. Vraag de diëtist om praktische adviezen en begeleiding voor thuis.

### **Geen trek, toch eten:**

- Eet vaker op een dag kleine porties;
- Drinken gaat soms beter dan eten, maak smoothies, soep of neem een zuivelproduct;
- Zien eten doet eten, eet daarom op hetzelfde moment als de andere mensen thuis;
- Staat warm eten je tegen? Vervang het door een koude maaltijd zoals pastasalade of een broodmaaltijd;
- Geen trek in een hele maaltijd? Ook een goedgevulde maaltijdsoep met verse groente of snackgroente zijn gezond.

### **Reuk en smaak**

De behandeling en medicijnen kunnen je reuk en smaak veranderen. Ook kan te weinig speeksel de vertrouwde beleving van eten veranderen. Je moet opnieuw wennen aan bepaalde geuren en smaken. Meestal is dit tijdelijk, maar het is erg vervelend en vermindert het plezier in eten. Soms heb je ook last van een metaalsmaak, een bittere smaak of smaakt alles naar karton.

- Bij een metaalsmaak kan het gebruik van kunststof bestek helpen.
- Staan sterke smaken tegen? Kies voor zachte, weinig uitgesproken smaken zoals gestoomde vis, kip zonder kruiden, groenten met een zacht zoete smaak (zoals doperwtjes, mais en zoete aardappel).

Is je smaak verminderd? Voeg dan extra kruiden en andere smaakmakers toe. Dat kan alleen als je slijmvliezen niet te gevoelig zijn voor scherpe producten. Door goed te kauwen, komen de smaken meer naar voren.

## Misselijkheid

---

Als je erg misselijk bent door de behandeling, stop dan met eten. Als je jezelf dwingt te eten, kan het je nog meer gaan tegenstaan. Haal het eten weg als je het niet op kunt. Er lang naar kijken, verergert de misselijkheid. Bespreek het met je arts, misschien kunnen medicijnen de klachten verminderen.

Een schone mond helpt tegen misselijkheid. Poets je tanden of spoel je mond, de vieze smaak wordt hierdoor minder. Ook is het belangrijk om rechtop te zitten tijdens en na de maaltijd. Ga na de maaltijd niet direct liggen en verander niet snel van lichaamshouding.

Probeer na te gaan op welke momenten je misselijk bent. Bij de maaltijd? Of bij medicatie-inname? Zo kun je misschien momenten vinden dat je minder misselijk bent en wel iets kunt eten.

### **TOCH ETEN ALS JE MISSELIJK BENT**

- Een tekort aan vocht verergert misselijkheid. Probeer genoeg te drinken, minimaal 1,5 liter per dag. Het kan helpen om op ijsklontjes te zuigen, een waterijsje te nemen of zachte stukjes fruit te eten.
- Eet tijdens de dag vaker een kleine maaltijd. Neem bijvoorbeeld een cracker of een kleine portie van een gewone maaltijd. Zo voorkom je een lege maag, wat helpt tegen de misselijkheid.
- Geuren kunnen misselijkheid opwekken. Zorg dat je tijdens de bereiding van het eten niet in de buurt van de keuken bent. Of vervang warm eten door een koude maaltijd; koud eten ruikt minder sterk.

Voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen is belangrijk tijdens je behandeling en herstel. Lukt eten niet, of moet je vaak overgeven, vraag dan om hulp in het ziekenhuis.

## Eten als je een lage weerstand hebt

---

Als je weerstand laag is, bijvoorbeeld tijdens een chemotherapie, zijn er een aantal leef- en eetregels. Dit voorkomt dat je via je eten bacteriën of schimmels binnenkrijgt.

### Hygiëne in de keuken

- Was altijd je handen met zeep vóór je iets eet of klaarmaakt;
- Verschoon elke dag thee-, hand- en vaatdoeken en was deze op 60 graden;
- Volg de houdbaarheidsdata op de verpakking;
- Gebruik schone en onbeschadigde snijplanken;
- Houd rauw eten weg van bereid eten, zodat bacteriën niet overgebracht worden;
- Ontdooi vlees of vis in de koelkast, spoel dooivocht weg met heet water;
- Verhit vlees, vis, kip en ei goed;
- Gebruik verse en onbeschadigde groenten en fruit en was ze goed onder stromend water;
- Zet de koelkast op 4 graden en dek in de koelkast alles goed af;
- Eet geen producten die langer dan een uur warm gehouden worden.

### Vermijd deze producten:

Overleg met de diëtist of arts of onderstaande producten voor jou van toepassing zijn.

- Eet vlees, vis, zuivel, kaas, ei en honing niet rauw. Dus geen tartaar, biefstuk, sushi, rauwmelkse kaas, rauwe zuivel, rauwe honing of zelfgemaakte mayonaise. Zuivel en kaas van gepasteuriseerde melk is wél toegestaan;
- Vermijd alle voeding met schimmels, zoals schimmelkazen. (Ook als ze zijn verwerkt in een dressing);
- Eet geen voorverpakte gerookte vis, zoals zalm, makreel en paling;
- Neem geen probiotica (Yakult, Vivit, Actimel, Activia).

Laat het doppen van pinda's, het kraken van noten en het strooien van peper aan een ander over. Daarbij kunnen (stof)deeltjes vrijkomen die een schimmel bevatten die bij inademing schadelijk is voor de luchtwegen.



## **Te zwaar, verstandig om af te vallen tijdens je kankerbehandeling**

---

Als je te zwaar bent en het nodig vindt om af te vallen, is het vaak beter om hiermee aan de slag te gaan ná de behandeling. Bij kanker en de behandeling tegen kanker is het vooral belangrijk dat je op gewicht blijft. Als je toch tijdens de behandeling wilt starten met afvallen, is het extra belangrijk om dit op een gezonde manier te doen en begeleiding te vragen van een oncologiediëtist en oncologiefysiotherapeut.

### **Lekkere en makkelijke tussendoortjes**

- Smoothie met fruit: mix 2 eetlepels (bevroren) bessen met 120 gram volle naturel kwark, 50 ml volle melk en een eetlepel havermoutvlokken. Doe alles in de blender en mix door elkaar.
- Besmeer volkorencrackers met hüttenkäse en doe daar geblancheerde asperges of tomaat op als topping.
- Maak een kikkererwtenspread voor op je brood; blender een blikje kikkerwten, met een halve citroen, 2 tenen knoflook, iets olijfolie en 2 eetlepels tahin.

# Over Hematon

Bloedkanker of lymfklierkanker zet je leven op z'n kop. De diagnose roept vragen en onzekerheid op. Medische vragen, maar ook vragen over je leven, over je behandeling, je kansen op herstel of late effecten. Ziek zijn heeft ook invloed op je werk en inkomen. Misschien ervaar je ook dat de relatie met je partner, kinderen of vrienden onder spanning komt te staan na een diagnose.

## **Herken je dit? Maak gebruik van Hematon en word lid!**

Hematon is er voor alle mensen met bloed- of lymfklierkanker, mensen die daarvoor een stamceltransplantatie (hebben) ondergaan en hun naasten. Ons doel is je te ondersteunen bij het leven met kanker en na kanker. We bieden betrouwbare ervaringsdeskundigheid, snappen je zorgen en vragen en komen op voor jouw belangen.

## **Wat doet Hematon voor jou?**

- Je ontvangt een welkomstpakket met informatie over je ziekte en behandelingen.
- Via onze lotgenotentelefoon (030 - 760 38 90) heb je direct en persoonlijk contact met een ervaringsdeskundige. Stel je vragen over omgaan met je ziekte, behandelingen en leven met kanker. Mailen kan ook: [lotgenotencontact@hematon.nl](mailto:lotgenotencontact@hematon.nl)
- Ontmoet mensen met dezelfde ziekte, wissel ervaringen uit en leer van elkaar via de besloten Facebookgroepen ([facebook.com/hematon.nl](https://facebook.com/hematon.nl)).
- Kom naar informatie- en lotgenoten-bijeenkomsten bij jou in de buurt, met experts en ervaringsdeskundigen. Op [hematon.nl/agenda](https://hematon.nl/agenda) staan de activiteiten en bijeenkomsten.
- Lees meer over je ziekte en behandelingen op [hematon.nl](https://hematon.nl) en volg de webinars met lezingen van hematologen en deskundigen.
- Raadpleeg onze coaches over kanker en werk en gebruik online tools die je ondersteunen als je aan het werk gaat of wilt blijven.
- We behartigen je belangen bij overheid, verzekeraars, ziekenhuizen en wetenschappelijke verenigingen over issues als dure medicijnen, kanker en werk, wetenschappelijk onderzoek en de kwaliteit van zorg.
- Als lid ontvang je elk kwartaal Hematon Magazine met interviews en medische updates en elke maand de nieuwsbrief van Hematon.

Aan dit boekje is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid gewerkt. Echter, je kunt geen rechten ontleen aan de inhoud. Waar mogelijk houden wij rekening met de in Nederland geldende behandelrichtlijnen. Toch kan de werkwijze in een specifiek ziekenhuis afwijken van de informatie die hier wordt gegeven. Waar wij verwijzen naar externe websites, kunnen wij geen verantwoordelijkheid nemen voor de inhoud van die websites, voor de privacybescherming op die websites of voor diensten die eventueel via die websites worden aangeboden.

Hematon biedt betrouwbare ervaringsdeskundigheid en komt op voor jouw belangen. Wij snappen je zorgen en vragen. Wil je gebruik maken van de diensten van Hematon of ons werk ondersteunen?

**Kijk op [hematon.nl](https://hematon.nl) en klik op het balkje 'Word lid!'  
Of bel 030 - 760 34 60.**

## STICHTING HEMATON

Postbus 8152  
3503 RD Utrecht  
030 760 34 60  
info@hematon.nl

NL70 RABO 0177 8963 10

## COLOFON

Uitgave Stichting Hematon  
oktober 2022

## TEKST

Redactie Hematon

## FOTOGRAFIE

© Can Stock Photo / Artjazz

## VORMGEVING

Marker Ontwerp

*Stichting Hematon heeft de status van Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit houdt in dat donaties aan de stichting aftrekbaar zijn als giften aan het goede doel. Hematon maakt deel uit van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en wordt gesubsidieerd door KWF Kankerbestrijding.*

